Magimuse

Centre de la petite enfance

Textes et livres de références:

Textes de Josée L'espérance : Comment préparer une sieste tout en douceur? Le supplice de la sieste.

Textes de Brigitte Langevin tiré du site Internet « Éducatout »

La santé des enfants en services de garde éducatifs, Collection Petite Enfance

Plate forme éducative Euréka

Jeux de relaxation pour enfants détendus et attentifs, Nicole Malenfant

Yoganimo le yoga des enfants

La douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants

Chut! Fais dodo…. Dre Nadia Gagnier

Repos, dodo et cie





Organiser la période de repos pour un groupe d'enfants d'âges multiples peut sembler très compliqué. Il est vrai que ça demande une certaine organisation. Pas de panique voici des trucs et astuces ainsi que quelques informations concernant les besoins des enfants en matière de sommeil.

La préparation à la sieste amène l'enfant à se détendre avant de s'abandonner au sommeil. La sieste permet la concentration et l'attention pour le reste de la journée, elle régularise les humeurs pour l'après-midi, elle limite les frustrations dans un contexte de groupe et évite le surmenage qui complique souvent le coucher du soir. L'organisation de la sieste va permettre à l'enfant de rentrer dans un sommeil tout en douceur







Pour une sieste agréable pour tous, pensez à l'équipement et à l'aménagement .

Ayez des matelas lavables recouverts de drap lavable pour chaque enfant âgé de 18 mois et plus. Pour les poupons, ils doivent être couchés dans des parcs ou lits qui répondent aux normes CSA.

Favorisez l'utilisation d'une pièce bien aérée, à température ni trop chaude ni trop froide avec un éclairage tamisé.

Permettre aux enfants d'avoir un objet de transition, ça pourrait être un objet de la maison pour le dodo s'ils en ont besoin.

Le fait de faire la sieste toujours au même endroit avec des objets familiers (par exemple: une couverture, un ourson) favorise de bonnes habitudes de sommeil.

Au plafond du local, vous pouvez fixer ou suspendre des étoiles brillantes, phosphorescentes ou fabriquée par les enfants.

Autres idées géniales…

Malgré ces conseils, il ne faut pas tomber dans le piège de la recette miracle, certains enfants peuvent vivre des difficultés à la sieste qui sont complexes à comprendre.

Il est important d'être patiente et de prendre le temps d'observer le comportement de l'enfant. Mieux connaître les réactions de l'enfant à la routine du dodo vous aidera à mieux intervenir.

Besoins de sommeil par rapport à l'âge des enfants

6 mois	**Une sieste le matin, une en début d'après-midi et une autre en fin d'après-midi.**
9 à 18 mois	**Une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi.**
18 mois	**Une sieste en début d'après-midi.**
2 à 4 ans	**Une sieste en début d'après-midi.** * À noter que si la sieste est engagée vers 13h avec un réveil au plus tard 15heures, elle ne vient pas nuire au dodo de nuit.
4 à 5 ans	**Une période de repos de 45 minutes.**
5 ans	**Une période de repos de 30 - 45 minutes.** Un enfant de 5 ans qui a besoin de dormir plus d'une heure en début PM nous démontre qu'il ne dort pas assez la nuit. Il faut aviser le parent.

n.b. chaque enfant est unique et il est possible qu'un enfant ait des besoins moindres ou plus grand de repos. Il est important de respecter le rythme de l'enfant car forcer un enfant à dormir ou l'en empêcher aura un impact certain sur son développement.

Sommeil et développement de l'enfant

Le sommeil est très important pour le développement du cerveau. Chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, le cerveau subit une grande réorganisation au niveau des groupes de nerfs. Ces changements comprennent un processus neurophysique nommé «élagage» au cours duquel le cerveau réduit considérablement le nombre de connexions entre chaque neurone. Le cerveau en développement perd bon nombre de connexions alors qu'il en renforce d'autres. On croit que ce processus réduit la redondance dans le cerveau et construit des voies et des chemins qui optimisent les processus de perception, la mémoire et l'apprentissage. Bien des chercheurs sont d'avis que le sommeil compte pour une part importante de ces processus neuraux.

Le sommeil, y compris les siestes, constitue une composante importante de l'apprentissage. Les enfants qui ne sont pas reposés ont davantage de difficultés à se concentrer et agissent de manière plus impulsive. Le cerveau endormi n'est pas au repos, mais plutôt engagé dans une activité utile. Des chercheurs soutiennent également que le sommeil chez les poupons est un moyen important pour favoriser les liens d'affection.

La recherche a montré que les enfants qui souffrent d'un manque chronique de sommeil ont plus de risque de développer des troubles de comportement que les enfants qui sont reposés. Une étude s'est penchée sur le sommeil et les caractéristiques du comportement de 500 enfants d'âge préscolaire et a remarqué que les poupons qui dormaient en moyenne trois heures par jour étaient moins irritables, pleuraient moins et avaient un champ d'attention supérieur aux enfants qui dormaient moins longtemps pendant le jour.

Juste avant le dodo...

Permettre seulement des jeux calmes avant la sieste, ce sera plus facile de détendre les enfants le moment venu: Casse-tête, livre, enfilage, etc. Apprenez aux enfants à parler moins fort pendant la préparation au dodo en parlant vous-même à voix basse.

Les jeux à la disposition avant le dodo doivent respecter 3 règles:

Le jeu doit permettre de jouer seul.

Ce qui lui offre l'occasion de couper les liens relationnels avant de se détendre, se centrer sur lui et prendre conscience des signaux de fatigue que son corps lui envoie.

Le jeu doit permettre la créativité.

Ce qui est mis à la disposition doit offrir à l'enfant la possibilité de jouer à sa façon. Par exemple, avoir des petits sacs ou boîtes de dodo avec des plumes ou avec des bâtons à café, objets à trier, classer, manipuler. Une quantité importante (10 sacs pour un groupe de 6) permet une plus grande expérimentation et développe l'intérêt pour un sac en particulier.

Le jeu doit permettre une limite de temps et de moment.

Le jeu offert à la sieste doit l'être seulement pour ce moment de vie pour une période de 10 à 15 minutes avant de passer à la détente. De cette façon, le jeu offre un effet de nouveauté et l'enfant apprend graduellement à couper avec le filet de sécurité qu' est son éducatrice.

<u>Bien planifier la période d'avant dodo permet de sécuriser les enfants, rend les plus vieux autonomes et vous donne la possibilité d'avoir du temps pour coucher les poupons en douceur.</u>

Créez un rituel de mise au lit:
Voir à l'hygiène, se déchausser, relaxer, raconter une histoire, massage, etc."



Ce rituel aide l'enfant à se situer dans le temps. Il est aussi préférable de coucher l'enfant une heure après avoir mangé, ainsi vous permettez à la digestion de se mettre en fonction à l'état d'éveil. Il est toujours désagréable de se coucher le ventre plein, c'est la même chose pour l'enfant!

• Mettez de la musique pour aider les enfants à se détendre. Variez la musique (classique, bruit de la nature, des vagues, piano ou guitare douce)



• Vaporisez les matelas des enfants avec de la potion volante (dans un vaporisateur mettre de l'eau et des brillants) qui permet aux enfants qui dorment de faire un voyage pendant leur dodo.

• Faites des massages aux enfants avec des petites autos, des balles, des plumes... et invitez les enfants à s'en faire entre eux ou à s'auto-masser.

• Racontez une histoire avant la sieste ou faites jouer l'histoire sur un support audio.

Maintenant on se couche…

Offrez à l'enfant de la musique sans parole pour éviter que l'enfant chante ou que la parole laisse l'enfant en état d'éveil. Pas plus de 5 à 10 minutes de musique de fond; au-delà, la musique peut fatiguer et irriter.
"Une fois les enfants endormis, arrêtez la musique car le silence est préférable pour dormir".

Prenez le temps avec chacun des enfants pour une caresse, des mots d'encouragement, une voix douce à l'oreille, un câlin, des bras réconfortants, la clé du succès est de ne pas vouloir faire vite, ça risque de stresser tout le monde.

Couchez les enfants au même endroit d'une journée à l'autre. Créez un nid pour chacun en respectant une certaine distance entre les matelas. La distance entre les enfants au moment de la sieste permet aussi de prévenir la propagation des infections".



Placez les enfants plus agités ou facile à exciter dans un endroit où il y a moins de stimulus. Exemple: Éviter de le placer près de la porte du couloir. En placer un chaque côté d'un divan évitera qu'ils se voient.

Assurez une surveillance constante durant la sieste, surtout lorsque que les enfants ne sont pas tous endormis.

Restez à l'affût d'une situation qui peut empêcher l'enfant de se reposer et le stimuler à rester réveiller: ...la maladie, la douleur, la faim, la soif, l'inconfort, l'excès de fatigue, un événement spécial, l'anxiété et l'insécurité. Cela peut survenir à tout âge.

Si l'enfant présente des problèmes particuliers au moment de la sieste, prenez-en note et discutez-en avec les parents pour trouver ENSEMBLE des solutions.

Permettez aux plus grands qui ne dorment pas de prendre un livre ou un jeu calme sur leur matelas (où ailleurs) après 20 à 30 minutes de repos. Ce cours repos sera quand même efficace et vous évitera de vous retrouver avec des enfants qui détestent les siestes. De plus, cela constitue un privilège.

Par exemple : Avoir pour chacun des enfants un album photos de leur famille pour la période individuelle du dodo.

Variez les jeux de détente avec des objets nouveaux, par thèmes, par évènement (Pâques, Noël). Par exemple: Petits paniers ou boîtes contenant des jouets qui ne doivent pas sortir du matelas. Vous pouvez imager cette activité en disant que l'enfant est sur une île et que les jouets doivent demeurez dessus.

Offrez une série de cartes de différents sujets que l'enfant peut regarder. (les fiches d'animaux, de véhicules, de fleurs, etc.)

Dodo mon bébé

Lorsque vous accueillez un poupon vous avez le souci qu'il fasse de belles siestes pour pouvoir être bien en forme dans ses moments d'éveil afin qu'il en profite et se développe harmonieusement.

Pour y parvenir vous devez mettre des stratégies en place afin de ne pas pénaliser le reste du groupe ou priver le poupon de sommeil. Bref, vous visez l'équité.

Lorsque vous accueillez un poupon, il est favorable que vous sensibilisiez le reste du groupe aux besoins de ce poupon et au fait que vous aurez besoin de leur collaboration pour pouvoir le coucher. Les enfants sont sensibles à cette attention et aiment se sentir utile et concernés.

Avoir un aménagement stimulant et actif (qui favorise l'autonomie) vous aidera à coup sûr à avoir le temps d'aller coucher un poupon.

Cet aménagement vous permet de pouvoir donner le biberon ou bercer le poupon sans que les autres enfants du groupe aient besoin que vous les animiez. Ils sont occupés à jouer!

Pas toujours facile de faire comme à la maison mais dans la mesure du possible allez-y graduellement avec les poupons pour les amener à suivre le rythme du service de garde,

Vous couchez le poupon et il se met à pleurer. Si tous les besoins ont été comblés et que vous l'avez couché parce que vous aviez perçu des signes d'endormissement alors peut-être a-t-il besoin d'être rassurer. Il doit apprendre à s'endormir seul mais tout est nouveaux pour lui, il faut y aller graduellement.

Placez vous près du poupon, dites-lui quelque chose comme: « Maintenant c'est le dodo, beau dodo à tantôt! » Vous pouvez lui flatter le dos ou les cheveux pour le calmer. Quitter la salle de dodo lorsqu'il s'endort. (plus tard lorsque la routine sera bien établie avec lui vous pourrez quitter tout de suite après cette petite phrase rituelle)

Éloignez-vous graduellement de la pièce où dort le poupon. Profitez-en pour lire, remplir votre paperasse. Par exemple 1er jour près du lit, 2iéme jour près du cadre de la porte, etc.

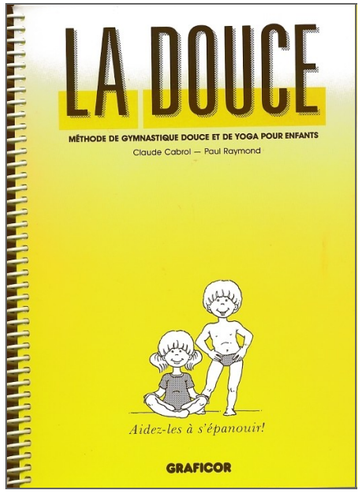
S'il pleure après s'être endormi et que vous ayez quitté, répétez votre petite phrase rituelle et sortez.

C'est votre calme et votre constance qui rassureront l'enfant et l'amèneront à avoir confiance et à se laisser aller dans les bras de Morphée.

Sachez aussi qu'un poupon peu très bien dormir dans une poussette si vous avez l'habitude de sortir le matin et ce été comme hiver. Bien sûr il vous faut veiller à ce qu'il soit confortable; au frais en été et au chaud en hiver.

À ce propos, pour la période d'hiver vous pouvez vous procurer de belles fourrure dans les friperies et les adapter aux harnais de votre poussette . Placer un matelas de camping de style tapis mousse isole bien le fond et le contour d'un traineau ou d'une poussette.
Il est important de vérifier la chaleur des extrémités des tout-petits c'est ce qui risque de geler le plus vite.

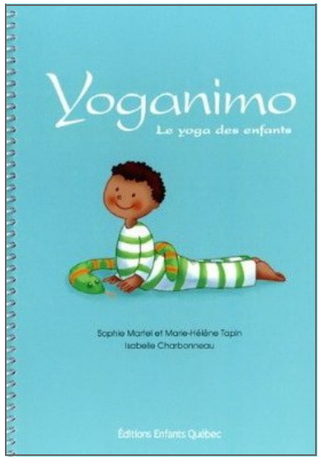
Vous cherchez des idées d'activités de détentes ?
Voici trois beaux livres remplis de suggestions très intéressantes et adaptés à la petite enfance



Ce livre constitue un programme complet de gymnastique douce et de yoga.
Il compte plus de 300 exercices qui permettront aux enfants de grandir en s'émerveillant des possibilités de leur corps.

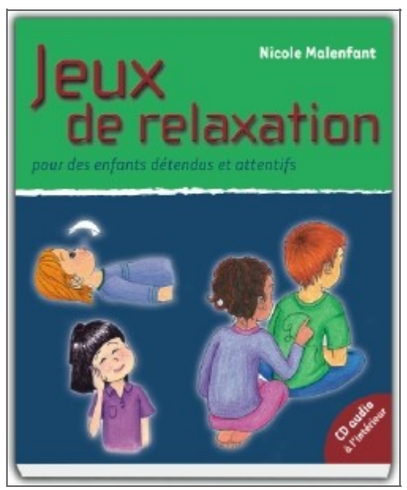
Les séances d'exercices, de longueur variable, aident à développer les sens, la souplesse et la concentration.

ISBN 2-89242-096-2



Ce livre de yoga pour enfants propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature. L'enfant s'amusera à reproduire la position de la grenouille, du guépard, de l'abeille, du koala, du chameau, du soleil ou de la montagne.

ISBN 978-2-92334-779-0



120 pages, 111 jeux de relaxation et d'attention. Des conseils pratiques, le tout accompagné de 75 illustrations couleur, avec CD audio comprenant 12 comptines et chansons de l'auteure, la version instrumentale et une série de sons apaisants. Par Nicole Malenfant, enseignante en Techniques d'éducation à l'enfance.

ISBN 2-923454-01-4

Nos grands et la sieste



Le besoin de sommeil des grands est moindre que celui des poupons , on le sait.
C'est pourquoi il vous faudra peut-être exploiter d'autres moyens que la sieste pour les amener à se reposer.

Animez des périodes de relaxation. À ce sujet, nous vous recommandons le livre «Jeux de relaxation» (Nicole Malenfant, Publications du petit matin) dans lequel on retrouve plus d'une centaine de petits jeux pour aider les enfants à se calmer et à se concentrer. Il y a aussi le livre « Yoganimaux » qui présente une routine de yoga illustrée et adaptée aux enfants.

Pourquoi proposer la relaxation aux jeunes enfants?

La relaxation offre de nombreux avantages à l'enfant. Elle lui permet entre autres de…

- Renouveler son énergie après un jeu actif
- Libérer ses tensions musculaires retrouver son calme après une situation stressante
- Mieux s'adapter aux changements
- Maîtriser ses pulsions et contrôler ses gestes
- Se concentrer sur une activité
- Facilité ses relations interpersonnelles
- Réduire une douleur, apprendre à prendre soin de lui, se sentir bien



Pour l'éducatrice, animer des jeux de relaxations permet de…

- Désamorcer une situation tendue, détendre l'ambiance
- Libérer le surplus d'énergie des enfants
- Rétablir le calme dans le groupe
- Prévenir les effets de la fatigue et du stress chez les enfants
- Préparer les enfants à une activité
- Veiller sur la santé des enfants en misant sur la prévention des maladies
- et aussi…il faut bien le dire…se faire du bien !

Comment favoriser la relaxation ?

Tout d'abord, il faut créer une atmosphère sereine propice à la détente en éliminant le niveau sonore environnant et en réduisant l'éclairage.
On peut permettre aux enfants d'être actifs de manière raisonnable. Les jeunes enfants ne peuvent se détendre en demeurant passifs et immobiles.

L'important c'est de faire de l'activité de relaxation un JEU.

Des sacs magique qui calment juste avant le dodo



Matériel

Fabriquer des petites pochettes d'environ 10 cm par 15 cm, ayant comme contenant une quantité égale de graine de lin et de son. Recouvrir la pochette d'une petite taie d'oreiller de même grandeur avec ouverture à velcro pour rendre l'outil lavable.

Objectifs

Amener la détente;
Sensibiliser à son corps;
Différencier le froid du chaud;
Prendre contact avec les autres;
Utiliser la pochette comme objet réconfortant;
Verbaliser ce qu'il aime de la pochette.



Utilisation

Avant la sieste, mettre la petite pochette au micro-ondes. (Faites des tests avant afin de connaître la durée de réchauffement au micro-onde)
Distribuer une pochette magique à chaque enfant. On peut se faire des doudous sur notre joue, ventre, pieds. On peut faire des doudous sur un autre ami. On peut le tenir dans nos mains pour écouter l'histoire. Le poids du sac magique à lui seul peut être apaisant.



Les pots de dodo

Bien utile lorsque l'on a un groupe d'enfant qui n'a plus besoin de faire dodo mais qui a tout de même besoin de se reposer

Prenez des pots de yogourt, les recouvrir de pellicule plastique (mactak) de couleur. Y placer à l'intérieur… soit: Lego, perle à enfiler, cadenas et clé, petites figurines et accessoires, mini casse-tête, animaux, etc… Les consignes: On change de pot à chaque jour pour laisser la chance à tous d'avoir accès à tous les jeux.

On garde notre pot durant la sieste. On reste sur notre matelas et on joue en silence (bien sûr le chuchotement sera inévitable… l'important c'est la détente pas le silence total soyons indulgentes

Exercice de visualisation

La visualisation aide les enfants à se détendre et à prendre conscience de leur corps, de ce qu'ils ressentent. Faire une activité de visualisation ne demande pas d'être un maître de l'hypnose, le simple fait de raconter une histoire avec une voix douce et calme sans image mais avec beaucoup de descriptions juste à l'imaginer bien installer sur notre matelas nous dispose à la relaxation.

Une boule de ouate permet de s'imaginer flotté sur un nuage ou flatté par un mignon petit lapin lors d'une activité de détente dirigée comme la visualisation.

Automassage

Une balle de tennis fait un excellent outil d'automassage de la plante des pieds faisant du coup un peu de réflexologie.



La télé comme activité de détente !!!

La télévision est un stimulant puissant. Même si l'enfant semble bien calme devant l'écran ou même concentré, son cerveau lui va à 100 à l'heure. Il ne faut pas oublier que l'objectif d'une détente c'est le repos après tout .

De toute façon le règlements sur les services de garde est très clair là-dessus . L'utilisation de la télé ne doit servir qu'en de très rares occasions et seulement pour des buts éducatifs. Alors au lieu de placer les enfants devant l'écran pour la sieste soyons créatifs!

L'enfant qui ne dort plus, n'en n'a plus besoin.



Rien ne sert de garder un enfant qui ne dort pas sur son matelas pendant 2 heures. C'est désagréable pour tous. Il gigotera, c'est inévitable et vous interviendrez pour qu'il cesse. S'il ne s'est pas endormi dans les 30 premières minutes, c'est qu'il n'en n'a pas besoin. Bien sûr il est possible qu'en s'embêtant à demeurer sur le matelas il s'endorme sur le tard mais vous devrez alors le réveiller de sa sieste ce qui amènera de sa part de l'irritabilité et chez lui, un conflit à l'heure de se coucher puisqu'il a dormi au service de garde.

Il est préférable de penser à des stratégies autres que le dodo pour amener les enfants à récupérer, à se détendre. Vous craignez ne plus avoir de temps pour vous durant la journée ? En développant des moyens de les amener à le faire de façon autonome, vous pourrez vous aussi vous reposer durant l'après-midi. Ouf!